

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«САМАРСКИЙ ТОРГОВО – ЭКОНОМИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

**Физическая культура**

Самара, 2020

Председатель ПЩК  
Естественнонаучных и точных  
дисциплин  
С.В. Севастьянова

Директор ГБПОУ «СТЭК»  
Израева Н. А. Изотова  
«27» \_\_\_\_\_ 2020

2

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1.	Паспорт программы учебной дисциплины	4
2.	Структура и содержание учебной дисциплины	8
3.	Условия реализации программы учебной дисциплины	13
4.	Контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины	15

# 1. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

## Физическая культура

### 1.1. Область применения рабочей программы.

Рабочая программа учебной дисциплины является частью программы подготовки специалистов среднего звена по специальности 19.02.03 Технология хлеба, кондитерских и макаронных изделий.

**1.2 Результаты освоения учебной дисциплины:** освоение содержания учебной дисциплины обеспечивает достижение студентами следующих результатов:

• **личностных:**

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- сформированность устойчивой мотивации к здоровому образу жизни и обучению, целенаправленному личностному совершенствованию двигательной активности с валеологической и профессиональной направленностью, неприятию вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- потребность к самостоятельному использованию физической культуры как составляющей доминанты здоровья;
- приобретение личного опыта творческого использования профессионально оздоровительных средств и методов двигательной активности;
- формирование личностных ценностно-смысловых ориентиров и установок, системы значимых социальных и межличностных отношений, личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных действий в процессе целенаправленной двигательной активности, способности их использования в социальной, в том числе профессиональной, практике;
- готовность самостоятельно использовать в трудовых и жизненных ситуациях навыки профессиональной адаптивной физической культуры;
- способность к построению индивидуальной образовательной траектории самостоятельного использования в трудовых и жизненных ситуациях навыков профессиональной адаптивной физической культуры;

- способность использования системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции, в спортивной, оздоровительной и физкультурной деятельности;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- умение оказывать первую помощь при занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- патриотизм, уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной;
- готовность к служению Отечеству, его защите;

• **метапредметных:**

- способность использовать межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные) в познавательной, спортивной, физкультурной, оздоровительной и социальной практике;
- готовность учебного сотрудничества с преподавателями и сверстниками с использованием специальных средств и методов двигательной активности;
- освоение знаний, полученных в процессе теоретических, учебно-методических и практических занятий, в области анатомии, физиологии, психологии (возрастной и спортивной), экологии, ОБЖ;
- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и

интерпретировать информацию по физической культуре, получаемую из различных источников;

- формирование навыков участия в различных видах соревновательной деятельности, моделирующих профессиональную подготовку;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее — ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, норм информационной безопасности;

• **предметных:**

- умение использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
- владение современными технологиями укрепления и сохранения здоровья, поддержания работоспособности, профилактики предупреждения заболеваний, связанных с учебной и производственной деятельностью;
- владение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
- владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;
- владение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, готовность к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно- спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**1.3 Количество часов на освоение программы учебной дисциплины:**

максимальной учебной нагрузки - 176 часов,  
обязательной учебной нагрузки - 117 часов;  
самостоятельной работы - 59 часов.

## 2. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

### 2.1. Объем учебной дисциплины и вид учебной работы

Вид учебной работы	Количество часов
<b>Максимальная учебная нагрузка (всего)</b>	176
<b>Обязательная аудиторная учебная нагрузка (всего)</b>	117
в том числе:	
практические занятия	115
<b>Самостоятельная работа студента (всего)</b>	59
Итоговая аттестация в форме:	
1 семестр - зачёт	
2 семестр - дифференцированный зачет	

## 2.2. Тематический план и содержание дисциплины Физическая культура

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа	Объем часов	Уровень освоения
1	2	3	4
	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов, Основы здорового образа жизни	2	
<b>Раздел 1. Легкая атлетика.</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 1.1</b> Легкая атлетика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	20	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Специальные легко-атлетические упражнения, высокий и низкий старт, бег 500 м., бег по прямой с различной скоростью, низкий старт, стартовый разгон, финиширование, бег 1000 м., кроссовая подготовка, бег 100 м., техника бега по виражу дорожки, бег на выносливость, бег на 500, 1000 м., прыжок в длину с места, стартовый разгон, бег по прямой с различной скоростью, равномерный бег на дистанцию 2000м (девушки) и 3000м (юноши), техника бега по виражу дорожки, бег 100 м., челночный бег 4*10 м., высокий и низкий старт.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнить презентацию по теме «здоровое питание», выполнить дыхательные упражнения, выполнить закрепление беговых действий ОФП, занятия в спортивных секциях, выполнить ОФП, упражнения на развитие двигательных способностей, изучение правил судейства по легкой атлетике, выполнить упражнения на выносливость, выполнить закрепление беговых действий, ОФП, выполнить подготовку организма к упражнениям на выносливость, выполнить равномерный бег без учета времени, выполнить упражнения на скоростную выносливость.	11	2
<b>Раздел 2. Гимнастика.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 2.1</b> Гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2-3
	<b>Практическая работа:</b> ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой. ОРУ. Упражнения с отягощениями. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения на укрепление мышц пресса. Упражнения для профилактики профессиональных заболеваний. Упражнения с гимнастической скакалкой. Упражнения на укрепление мышц пресса.		



	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнить упражнения для развития мышечной массы, выполнить упражнения на мышц пресса, выполнить упражнения на скакалке, выполнить упражнения на развитие мышц рук.	4	2
<b>Раздел 3. Спортивные игры</b>		<b>14</b>	
<b>Раздел 3.1.</b> Баскетбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	14	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Передача мяча в парах, броски мяча в корзину с места, ведение баскетбольного мяча, двойной шаг с атакой кольца, броски мяча в корзину прыжком, штрафной бросок, броски мяча в корзину в движении, боковые броски от груди, прием техники защиты-перехват, двойной шаг, ловля и передача мяча.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнить упражнения на координацию, изучение правил игры в баскетбол для судейства, выполнить упражнения на скорость, занятия в спортивных секциях, выполнить закрепление упражнений с мячами.	7	2
<b>Раздел 4. Виды спорта по выбору.</b>		<b>6</b>	
<b>Тема 4.1</b> Ритмическая гимнастика.	<b>Содержание учебного материала:</b>	6	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Комплекс упражнений на коррекцию фигуры. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Круговая тренировка на развитие мышечной массы. Комплекс упражнений с профессиональной направленностью. Круговая тренировка на развитие мышечной массы. Комплекс упражнений на коррекцию фигуры.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Занятия в спортивных секциях, выполнить упражнения на растяжку.	4	2
	<b>Зачет</b>	1	2
<b>Раздел 5. Спортивные игры</b>		<b>20</b>	
<b>Тема 5.1</b> Гандбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	20	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Правила игры гандбола, техника передачи, техника ловли мяча, учебная игра, техника броска ворота, бросок ворота в движении, штрафной бросок с места, техника перемещения, бросок в движении, прыжком, техника ведение мяча, техника перемещения, штрафной бросок с места, вырывание и выбивание, тактика нападения, тактика защиты, приемы овладения мячом, техника безопасности игры.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнить упражнения на дыхание, выполнить упражнения на развитие гибкости,	10	2

	выполнить ОФП, изучить правила судейства соревнований, выполнить упражнения на укрепление мышц пресса, выполнить упражнения на выносливость, изучения техники безопасности во время игры, выполнить упражнения на развитие мышц спины, изучение самостоятельного судейства.		
<b>Раздел 6. Спортивные игры.</b>		<b>24</b>	
<b>Тема 6.1</b> Волейбол.	<b>Практическая работа:</b> <b>Содержание учебного материала:</b> Стойка, передачи в парах, прием подачи, учебная игра, верхняя и нижняя передача, игра по правилам, верхняя и нижняя подача, техника разыгрывания мяча на троих, закрепление полученных навыков в игре, техника защиты, нападающий удар, игра по правилам, прием подачи, учебная игра, верхняя и нижняя передача, передача в движении, стойка, передачи в парах, техника защиты, игра по правилам, передача в парах, в движении, верхняя и нижняя подача, нападающий удар, прием, игра по правилам, техника разыгрывания мяча на троих, закрепление полученных навыков в игре, передача в парах, в движении, игра по правилам, закрепление полученных навыков в игре, игра по правилам.	24	2-3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнить упражнения на укрепления пальцев рук, выполнить закрепление пройденного материала, занятия в спортивных секциях, изучение правил игры, участие в соревнованиях, выполнить упражнения на координацию, выполнить упражнения на пресс.	12	2
<b>Раздел 7. Спортивные игры.</b>		<b>8</b>	
<b>Тема 7.1</b> Футбол.	<b>Содержание учебного материала:</b>	8	2-3
	<b>Практическая работа:</b> Техника безопасности, удар по летящему мячу средней частью подъема ноги, техника игры вратаря, тактика защиты и нападения, техника удара головой на месте и в прыжке, остановка мяча ногой, грудью, обманные движения, тактика нападения, учебная игра, тактика защиты.		
	<b>Самостоятельная работа:</b> Изучение правил игры, выполнить упражнения на укрепление мышц ног, занятия в спортивных секциях.	4	2
<b>Раздел 8. Легкая атлетика.</b>		<b>14</b>	
<b>Тема 8.1</b>	<b>Содержание учебного материала:</b>	13	

Легкая атлетика.	<b>Практическая работа:</b> Высокий и низкий старт, финиширование, бег 100 м., стартовый разбег, эстафетный бег 4*100 м., бег на средние дистанции 500м. 1000 м., эстафетный бег 4*400 м., прыжки в длину с места, равномерный бег на 2000 м (девушки), 3000 м (юноши), кроссовая подготовка, прыжки в длину с разбега, бег по прямой с различной скоростью, кроссовая подготовка, финиширование.		2-3
	<b>Самостоятельная работа:</b> Выполнить упражнения на скоростную выносливость, выполнить специальные легко-атлетические упражнения, выполнить ОФП, занятия в спортивных секциях, выполнить дыхательные упражнения, ОФП, изучение техники безопасности.	7	2
	<b>Дифференцированный зачет</b>	<b>1</b>	2
	Учебно-тренировочная часть	117	
	Самостоятельная работа	59	
	Итого	176	

Для характеристики уровня освоения учебного материала используются следующие обозначения:

1. – ознакомительный (узнавание ранее изученных объектов, свойств);
2. – репродуктивный (выполнение деятельности по образцу, инструкции или под руководством)
3. – продуктивный (планирование и самостоятельное выполнение деятельности, решение проблемных задач)

### **3. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ**

#### **3.1. Требования к минимальному материально-техническому обеспечению**

##### **Оборудование спортивного зала:**

- спортивный инвентарь;
- спортивные тренажеры.

#### **3.2. Информационное обеспечение обучения**

##### **Основные источники:**

1. Кузнецов В.С. Физическая культура. СПО.- М.КНОРУС, 2016.

##### **Дополнительные источники:**

1. Барчуков И.С. Физическая культура. — М., 2005.
2. Бирюкова А.А. Спортивный массаж: учебник для вузов. — М., 2006.
3. Бишаева А.А., Зимин В.Н. Физическое воспитание и валеология: учебное пособие для студентов вузов: в 3 ч. Физическое воспитание молодежи с профессиональной и валеологической направленностью. — Кострома, 2005.
4. Вайнер Э.Н. Валеология. — М., 2009.
5. Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. — М., 2005.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. — М., 2006.
7. Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. — М., 2007.
8. Туревский И.М. Самостоятельная работа студентов факультетов физической культуры. — М., 2005.
9. Хрущев С.В. Физическая культура детей заболеванием органов дыхания: учеб.пособие для вузов. — М., 2006.
10. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание/Г.П. Малахов. — СПб., 2008.
11. Соковня-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь: учебное пособие/И.И. Соковня-Семенова. — М., 2005.
12. Жуков М.Н. Подвижные игры/М.Н. Жуков — М.: Дрофа, 2002.

- 13.Нестеров А.А. Физическая культура и спорт. Методология, теория, практика/А.А. Нестеров, И.С. Борчуков, М.: Академия, 2009.
- 14.Абрамова Г.С. Возрастная психология/ Г.С. Абрамова. – М.: Академия, 2005.
- 15.Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/Г.И. Погадаев. –
- 16.Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/Б.И. Мишин. – М.: Наука, 2010.
- 17.Коваленко Т.Г. Основы теории знаний в системе физического воспитания: учеб.пособие/Министерство образования РФ, Т.Г. Коваленко, О.А. Моисеева. Волгоград: ГУ, - 2008.

#### **Интернет ресурсы:**

1. Официальный сайт Министерства спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации: Web: <http://minstm.gov.ru>.
2. Федеральный портал «Российское образование»: Web: <http://www.edu.ru>.
3. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» Web: <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml>
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России Web: [www.olympic.ru](http://www.olympic.ru)
5. Сайт Учебно-методические пособия «Общевойсковая подготовка». Наставление по физической подготовке в Вооруженных Силах Российской Федерации (НФП-2009) Web: <http://goup32441.narod.ru>.

## 4. КОНТРОЛЬ И ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ

**Контроль и оценка** результатов освоения учебной дисциплины осуществляется преподавателем или руководителем физического воспитания в процессе проведения практических занятий, а также выполнения студентами индивидуальных заданий.

<b>Результаты обучения (освоенные умения, усвоенные знания)</b>	<b>Формы оценка результатов обучения</b>
<b>знать/понимать:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний, вредных привычек и увеличение продолжительности жизни;</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• знать состояние своего здоровья;</li> </ul>	Диагностика уровня физической подготовленности.
<b>уметь:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• определить уровень собственного здоровья по тестам;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• составить и провести с группой комплексы утренней и производственной гимнастики;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть элементами техники движений: беговых, прыжковых, ходьбы на лыжах;</li> </ul>	Контрольные тесты по технической подготовке.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• уметь составлять комплексы физических упражнений для восстановления работоспособности после умственного и физического утомления;</li> </ul>	Составление программ развития физических качеств.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть техникой спортивных игр;</li> </ul>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• повышать аэробную выносливость с использованием циклических видов спорта (кроссовой и лыжной подготовки);</li> </ul>	Выполнение физических упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• овладеть системой дыхательных упражнений в процессе выполнения движений для повышения работоспособности;</li> </ul>	Выполнение физических упражнений.

<ul style="list-style-type: none"> <li>определять индивидуальную оптимальную нагрузку при занятиях физическими упражнениями;</li> </ul>	Выполнение физических упражнений.
<ul style="list-style-type: none"> <li>выполнять упражнения: <ul style="list-style-type: none"> <li>- сгибание и выпрямление рук в упоре лежа;</li> <li>- подтягивание на перекладине;</li> <li>- поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой;</li> <li>- прыжки в длину с места;</li> <li>- бег 100 м;</li> <li>- бег: юноши – 3 км, девушки – 2 км;</li> <li>- тест Купера – 12 минутное передвижение;</li> <li>- бег на лыжах: юноши – 3 км, девушки – 2 км.</li> </ul> </li> </ul>	Выполнение физических упражнений.

